

CO TO JEST PROKRASTYNACJA?

POTEM CI WYTŁUMACZĘ

CZY WIESZ, CO TO JEST...

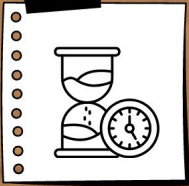
PROKRASTYNACJA?

Prokrastynacja to odwlekanie zadań, przekładanie wszystkiego "na później".

→ **W CZYM RZECZ?**

Prokrastynacja może stać się trwałym wzorem zachowania. Prokrastynator nie jest w stanie narzucić sobie dyscypliny.





3 ASPEKTY
N.A.MILGRAW

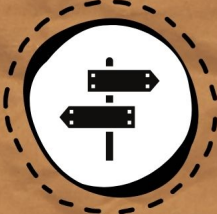
LEK PRZED NIEPOWODZENIEM

NISKA ODPORNOŚĆ NA FRUSTRACJE

NIECHĘĆ DO REALIZOWANYCH ZADAŃ

→ **SPOSOBY**

- świadomość odwlekania
- lista zadań według priorytetu
- lista zysków i strat z działania i jego braku
- działania podzielone na etapy i przerwy
- likwidacja rozpraszaczy
- nagradzanie się za działanie



PAMIĘTAJ!

Prokrastynacja sprawia, że łatwe rzeczy stają się trudne, a trudne stają się jeszcze trudniejsze.

M. Cooley

